



Nos bons p les pare

Pas facile de jongler entre **boulot, marmots, frigo** à
On a fait la chasse aux bonnes idées pour **faciliter le**

Vie quotidienne

Cent idées, mille conseils pour se sortir de tout

Un site exclusivement dédié aux femmes pour adoucir leur vie. Des conseils pratiques, un forum, des tableaux, des « To do listes »... à télécharger pour calculer son budget, préparer ses courses, recruter la nounou idéale... femmesdebordées.fr.



Des crèches qui proposent des horaires décalés

80% des enfants de moins de 7 ans ont des parents qui travaillent en horaires irréguliers ou décalés. Plusieurs communes, encore trop peu nombreuses – Rezé (Loire-Atlantique), Strasbourg... –, proposent des gardes adaptées. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

Un calendrier en ligne qui facilite la garde alternée

Qui les garde la première semaine des vacances? Qui s'occupe du cadeau d'anniversaire? Gérer le quotidien des enfants quand on ne vit plus ensemble n'est pas toujours facile. Le site Family Facility permet d'établir un calendrier en ligne, d'entrer ses dépenses et de partager informations et documents:

vaccins, téléphones des parents ou d'amis, bulletins scolaires, passeport... Pour avoir accès à cette gamme de services, comptez 2,50 € par mois. family-facility.com.



Les voyages en train accompagnés

Votre enfant est encore un peu trop jeune pour prendre un train tout seul? Pour en finir avec les allers-retours interminables lorsqu'il doit rejoindre son père pendant les week-ends ou les vacances scolaires, Kidygo vous met en relation avec des étudiants prêts à faire du baby-sitting, moyennant le prix de leur billet. Dans votre annonce, libre à vous de prendre en charge une partie du trajet ou son intégralité. Au cas où vous ne trouveriez pas la personne adéquate, la SNCF propose également un service d'accompagnement Junior et Cie pour les enfants de 4 ans à 14 ans, sur plus de 120 destinations. kidygo.fr, juniorcie-sncf.com.

D'autres parents pour emmener vos enfants

Vous avez une réunion à 8 h, mais l'école n'ouvre ses portes qu'à 8 h 20? Qui va pouvoir emmener vos gamins au club de foot mercredi après-midi? Foncez sur Kid Mouv'. Par le biais d'un service de petites annonces gratuites, vous trouverez d'autres parents près de chez vous pour partager les accompagnements à tour de rôle, à pied voire en covoiturage, pour ceux qui habitent à la campagne. kidmouv.fr.

Logement



Une aide au logement par la mairie de Paris

La capitale accorde une aide au logement pour les familles monoparentales qui y habitent depuis au moins trois ans. La demande s'effectue dans le centre d'action sociale de votre arrondissement (CASVP) et doit être renouvelée chaque année. Le montant de l'aide est calculé en fonction du revenu mensuel déclaré du foyer, quel que soit le nombre d'enfants à charge (inférieur ou égal à 1 150 € = 150 €, entre 1 150 € et 1 600 € = 128 €). En outre, ces aides sont cumulables avec celles allouées par la CAF ou tout autre organisme similaire. paris.fr/services-et-infos-pratiques/famille-et-education.

2,8
millions
d'enfants

vivent dans une famille monoparentale, soit 18% des enfants en France (un enfant sur cinq). On compte, en outre, un enfant sur dix en famille recomposée. Seuls 14% des familles comptent trois enfants ou plus. (Insee)



ans pour nts solo

remplir, surtout lorsqu'on est seul(e) pour tout faire.
quotidien des familles monoparentales. PAR S. TOURNIGAND



85%
des parents solo
sont des femmes

Même si le nombre de pères à la tête de familles monoparentales a doublé en 21 ans (100 000 en 1990 et 240 000 en 2011), les femmes restent majoritaires à 85%. Seuls 10% des enfants de 0 à 6 ans ne vivent qu'avec leur père.

Deux familles sous un même toit

« Divorcée, 36 ans, cherche à partager un logement avec son fils de 5 ans. » C'est le type d'annonce que l'on trouve sur ce site qui réunit des familles monoparentales sous le même toit. Idéal pour mutualiser les frais et s'entraider au quotidien. Chaque « cotoitueur » publie une annonce dans laquelle il décrit ses modes de vie et d'éducation, histoire de s'accorder. cotoituration.fr.

zoom
sur...

La charte de la parentalité en entreprise. Depuis six ans, l'Observatoire de l'équilibre des temps et de la parentalité incite les entreprises à proposer aux salariés parents un environnement mieux adapté aux obligations familiales. Ainsi, Casino organise une journée des enfants durant laquelle ils sont accueillis sur le lieu de travail; et à La Poste, les parents ont un accompagnement personnalisé pour mieux dialoguer avec leurs ados.... Observatoire-equilibre.com.

Droits



Un service juridique en ligne et en libre-service

Ce réseau social propose des dossiers sur des sujets clés : rupture de Pacs, calcul de la pension alimentaire, aide au logement... et on peut interroger un juriste en ligne. Le forum permet aussi d'échanger sur ses soucis, bons plans et envies de sorties. parents-solo.fr. Le 1^{er} juin, durant la Journée mondiale des parents, la fondation K d'urgences fondée par Christine Kelly, organise la Journée K. Au programme : des conseils juridiques gratuits et des offres d'emploi. kdurgences.org.

« Tolérance zéro » pour les pensions impayées

40% des pensions alimentaires restent totalement ou partiellement impayées. Le collectif Abandon de famille, tolérance zéro ! informe et fait pression sur le gouvernement pour améliorer la condition des mamans solo. Au 1^{er} avril, dès le deuxième impayé, la CAF versera une Allocation de soutien familial (ASF) plafonnée à 100,09 €/mois à titre d'avance. caf.fr, abandondefamille.info.

Rôles parentaux tous égaux

Le Centre national d'information sur les droits des femmes et de la famille apporte des réponses personnalisées aux familles et vise à promouvoir l'égalité des rôles parentaux à travers des réunions d'information ou des groupes de parole. Via ses antennes, situées partout en France, il propose des consultations conjugales ou familiales. En outre, les services d'accès au droit des CIDFF font appel à des juristes pour des informations juridiques gratuites et confidentielles. Liste des centres sur infemmes.com.

27%
des familles
à Paris

La part des foyers monoparentaux est bien plus élevée dans la capitale (27%) que dans le reste de la France (20% étant la moyenne nationale). Dans certains quartiers populaires de la région parisienne, elle atteint 45%.